

# ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి షోడశ యోగాలు

ఆంగ్లమూలం:  
స్వామి శ్రీకాంతానంద

తెలుగు సేత:  
ప్రాఫెసర్ పన్నాల శ్యామసుందరమూర్తి



శ్రీరామకృష్ణ మఠం  
మైలాపూరు, చెన్నై - 600 004

జీవ సమో భగవతో నామకేవలం

1

ధ్యానం చేయడం ఎలా?

ఆంగ్లం: సామెయిలీష్ట్రానంద  
తెలుగు: DR. మ. శివరామకృష్ణ  
రమణం

నిశ్చలంగా కూర్చుని, ఏదో రూపంగా మారబోతున్నానని, జపాన్ని నానీ, భావనాన్ని నానీ మనం చెప్పుకుంటామని అని అనుకుంటే ప్రాథమిక మనస్ మనం ఎన్నో అవరోధాలు ఎదుర్కొంటాం. బుద్ధివంక స్వాయి చెట్టు కట్టుగా, ఇది సహజమే "బుద్ధివంక స్వాయి బోధకలు" అన్న గ్రంథంలో ఆయన ఇలా ఈ ఉంటామని క్రమం తప్పకుండా జపం, భావనం అభ్యసించు. బరకతోడు కూడా మనవల్లు. మనస్సు మారాలి అని అనుకుంటే అది అవుతుంది. ఇష్టదైవం వంద తొక నీవు ఎదుర్కున్న అనర్థం వంద తొక అని అని నీవు ఎదుర్కున్నా ఉండేటట్లు పుణ్యక్షేత్రం చేయి. అనర్థం అ పరమాత్మలో నీవు అప్పుక అనమవుతావు. ఈ అభావ సాన్ని రెండు, మూడు ఎళ్లు క్రమం తప్పకుండా చేస్తే అనిర్వచనీయమైన జీవంతాన్ని నీవు అనుభవిస్తావు. మనస్సు ఏకాగ్రతకు పొందుతుంది ప్రారంభంలో జపం, భావనం ఎదుర్కొని అభ్యసించి చాలా తప్పుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. చాలా తొడైత ముందు అనుభవం లాంటివి ఇవీనూ బలవంతంగా వైవా భగవంతుని జాడలో భావాన్ని మనస్సులో నానబెట్టాలి; అభావ సాన్ని మనకుండా చేస్తే నీవు అనిర్వచనీయమైన జీవంత సాగరపు అలలలో మునిగి పోయి బడుతావు. పరీక్షల్లో కృతార్థుడై నవ్వాలని విద్యార్థి ఎంట బాధా కరమైన శారీర క్రమాన్ని అవలంబిస్తాడు

అయితే భగవద్గృహం అన్నది ఇంకొకటి బాలాసునాంబ  
సమైక్య పరి ప్రశంసల మైన మనసులో భగవంతుడి  
పేరు!

బ్రహ్మగండ పాదము ఎవరికైతే ఈ విషయాలకు  
జెప్పారో ఆ సమయం ఇలా ఉండేదని; "బాలా సుబ్ర  
ఎంక మృత్యుంస పడినా నేను ఎవని అభివృద్ధికి  
సాధించకం తెను అని అనిపిస్తుంది. ఇదంతా మిథ్య  
నా జాస్తుంది. నిరుదానహం, నిర్దోషం నా మనస్సు  
ఆవరిస్తాయి ఎందుకని? "నీకి స్వామి ఇలా జెప్పారు.  
"అలా కాదు, అలా కాదు నిష్ఠాపాదం కాదు?  
అలాగే అని. భగవంతుని కృపలకు అనివార్యం.  
అప్పుక కలగి అని అంది. భక్తి ఉన్నా తెలిక పోయినా  
భగవాన్ని కొరవడికొస్తే నీవు ఫలాలను ఉన్నక  
పొందుతావు. ఎంబేయంబో లభ్యల భక్తి అప్పుక  
వస్తుంది ఇంకొకటి కాలం క్రమం అప్పుకుండా నీ అభి  
సాన్ని కొరవడింబు. కొంటిని పొందుతావు. భగవం  
అభిగంతుల నీ నీ అభిగంతుల కూడా మెరుగవుతుంది."

JAN. SUN. 5 ప్రాథమిక దశలో భగవంతుని మనస్సులో  
యథాం చేయడం లాంటిది. ఎంతో శ్రమతో వాక్కుల  
మైన మనస్సుని లాంగ నీసుకుని. భగవంతుడి చరణాల  
దగ్గర ఉంటా. అయితే ప్రారంభ దశలో మనస్సుని  
ఎక్కువ శ్రమకు గురిచేసి అలసి పోయేటట్లుగా  
చేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. మందంగా మెదలు  
పెట్టి కృమణాని కృమణి పెంపొందించి, అవ్రం చేయాలి.  
క్రమమైన అభిగంతుల మనస్సు ఏకాగ్రత కుదిరి  
భగవంతుని వస్తుంది. భగవానుని ఎన్నో గంటలు  
గూడేదా పుని శ్రమ అనిపించదు.

3 నాథునికు అరువాలు మనిషి శాశ్వతంగా, మానసికంగా  
ఎంక సేక లోనిలాడే భగవంతుని అరువాలు అంకనామ సేక  
చేసింది నాని శాశ్వత లభ్యల ప్రసాదమైన అనంతానుభూతిని  
పొందుతాడు

దశావసరమైన మనస్సు సన్నిహిత సంబంధం కలగి  
ఉంటాయి. దశావసర వాక్కులకు చెందితే మనసు కూడా  
కలవరపాటు పడుతుంది. ఉండుచోట నశిరాన్ని  
అభిగంతుల ఉండుచోటికి మనం అవసరం ప్రస్తుతాక  
మృత్యు చూపాలి.....

భగవంతుని అంక సులభమైన విషయం కాదు.  
ఎక్కువగా భుజిస్తే మనస్సు అశాంతిగా ఉంటుంది.  
ఇది విధంగా కామం, క్రోధం, లోభం మొదలైన వాటిని  
బలంగా శాసించకపోతే, మనస్సు బాలా అనిష్టంగా  
ఉంటుంది. వాక్కులతో విడిచిన మనస్సు భగవంతుని చేరుకుం  
దా?

భగవంతుని చేస్తే కాని మనస్సు అలభ్యమవుతుంది. అదేమి,  
అయితే మనస్సుని నిగ్రహిస్తే కాని భగవంతుని చేరుకు  
అందువల్లనే 'మొదట నన్ను మనస్సు నిగ్రహించు;  
అప్పుడు భగవంతుని చేస్తాను' అని నీవు అనుకుంటే నీవు  
ఎలాంటి కృతార్థుడవు కాతావు. మనస్సు నిగ్రహించడం  
భగవంతుని చేరుకుం ఓకే కాలం అరగాల.

భగవానికి మార్పుగా ఉన్నప్పుడు మనస్సులో కలగి  
కొరికలన్ని కౌవలం స్వప్నాలని భావించు. వాటిని మిథ్యగా  
చూడు. అప్పుడు అని మనస్సుకి ఏనాడూ అనుభవం కలగ  
వేను అని పరిచయమార్చి అని భావించు. తరివీధిగా ప్రవేశించి  
పరిచయ భావం నీ మనస్సు అభివృద్ధిస్తుంది.



భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరింప సోపదానములను అనుభవించి  
 నీకు ఉంటే ఆ ఘోషానికి సాక్షులను దీక్షితులను, పట్టుకలను  
 తోలు, కాలక్రమేనా నీకు చప్పుత జ్ఞానదయం ఉత్పయించి.  
 ఈ విధంగా సరమయ్య దత్తున కలిగిన యువాచ, ఆ  
 జ్ఞానాన్ని పొందిన జిల్ల, కింటిని, మోక్షాన్ని నిర్దిష్ట పొంది,  
 పోటికి చన బాటి వారందరినూ పంపిస్తుంటుంది.

**ప్రాశస్త్యిక దశలు**

భాగవానికి మనం విశ్వబుద్ధుగా కూర్చుంటామని అనుకొన్న  
 ప్పుడు ఎన్నో అవరోధాలు మనస్సులో ఏర్పడతాయి. బిక్కాకా  
 పుడు భాగవానికి కూర్చుని కొన్ని సమయాలలో మనం ఎంతో  
 కాలం అనుభవిస్తాం; అయితే ఇంకొన్ని సార్లు భాగవానికి  
 కూర్చున్న క్షణాలలో మనస్సు ఎంతో వ్యాకులతలతో పాటు  
 ఉంటుంది. అంతే కాదు శరీరం నొప్పులు పెడులున్నట్లు  
 అనిపిస్తుంది; ఇలాగే మన ఇంద్రియాల విశృంఖలంగా  
 ప్రవర్తించడం ప్రారంభిస్తాయి. మనస్సులో ఎంతో అశాంతి  
 మన భావాలు ఉద్బవించడం ప్రారంభిస్తాయి. భాగవం,  
 బ్రహ్మం ఎంతో కఠినమైన పరిశ్రమ క్రింద చలించుకు  
 యాయి. అయితే ఈలాటి దశను అనుభవించి బోధించి

అన్ని మతాలకు చెందిన జానులూ కనీస పరి  
 మరలం ఎంతో కొంత పనితీరుతో సాధించాలి అన్న  
 ఆశయాన్ని మన ముందు ఉంచాలి. ప్రథమంగా శరీరకర్మ  
 పనితీరు, ద్వితీయంగా ఇంద్రియాల పనితీరు, తుల్య  
 అవగాహనానికి కూడా పనితీరు. శరీరం ఎలా ఒక  
 జిల్లు వల్ల బాధపడుతూ ఉన్న శరీర అంగాల సమన్వయం  
 కుదురక అవి పరిసర పని పోయిన పోవచ్చు. మన  
 ఇంద్రియాలన్నీ బాహ్యంగా వ్యక్తం కావడానికి, బాహ్య  
 పరిసరాలలో సంపర్కానికి ఎంతో ఉద్బుకయన చూపి

మా ఉంటాయి. గతానికి చెందిన సంస్కారాలు, అనుభ  
 వాలు మన మనస్సును గాఢంగా ప్రభావం పోస్తాయి.  
 ఇంతే కాకుండా ఇంకొక విశేషమైన సంభారణ కూడా మనం  
 మనస్సులో చూస్తాం. మన అనుభవక బుద్ధి వైఖరి.  
 మన ఉద్దేశ్యాలు వేరై వెళ్లు; మన కార్యక్రమ మనోవైపు;  
 ద్వితీయ బాధ మన అవగాహన మూలంగా ప్రవర్తిస్తుంది అవగా  
 అన్నది ఒక గాలి బుడగ లాంటిది. నిజమే కాని ఈ బుడగ  
 స్వాధీనతయం చాలా ఎక్కువ. ఇతర బుడగలతో కాదు,  
 సమదృష్టితో మర్చిపోయి, చకంబలు తాన - సార్వత్రికం  
 గా ఎవగాలని కాంక్షిస్తుంది. నీళ్లు చాలా మంది జనుల్లో  
 మనం గమనిస్తాం.

ఈ విధంగా మన ముందర పులుస్తామంటే ఈ  
 అవరోధాలు, సమస్యలు చూసి మనం అధిర్భవం  
 కూడదు. భగవద్భావన అన్నింటా శ్రీకృష్ణ భగవానుడిలో  
 ఈ విధంగా ఏర్పాటు చేస్తాడు "మనస్సు నిశ్చలమై గురించి,  
 అట్లా సాక్షాత్కారాన్ని గురించి నీవు నెలుచున్నావు నిజమే  
 కాని సాక్షాత్కారం ఎంతో వ్యాకులతలతో నిండి ఉన్నది.  
 జాతి కేమి నిశ్చలమైతే చక నిశ్చలమై బాధను, కష్టాన్ని  
 భగవానుడు గ్రహించి, ఎంతో ప్రేమతోనూ, కరుణతోనూ  
 ఉంటాడు." నీవు చెప్పేది యథార్థం, కాని ఉచితమైన  
 సాక్షాత్కారం ప్రక్రియల ద్వారా, నిత్యం, భాగవం, పరితాపాల  
 అభ్యాసం ద్వారా ఈ ఉపరమైన, అభినం కాదు అని  
 అనిపించే మనస్సు, అప్పుక నిశ్చలమైతే." ఈ  
 భగవానుల అట్లా అయితే ఆ సరమయ్య దత్తునం నివారణ  
 లక్ష్యక కలుగుతుంది.

పరిసరాల్ని గురించి ఎప్పుడూ ధిక్కరు చేయకు  
 ప్రథమంగా పరిసరాల్ని గురించి మనం చకంబలు

7 వైపు పంపించిన సాక్షులకి ఇది కత్తిరి, బొజ్జలు  
ఇవ్వండి. కులకు కలిగిందే నికరణ ఇవ్వండి.

మొదట పరిశుభ్ర శిక్షణ ఇవ్వండి

మన దేశం సామాజిక న్యాయం

శ్రీరాముని సుకష్టాల ఇవ్వడానికి ఏదో ఒక నియమం వారికి ఉండాలి అని భావించారు. అందుకు మన ఇందిరలు కట్టుకోవాలి. మనస్సుకు, ఆలోచనకు కూడా సత్తులు ఇవ్వాలి.

అలాగే ఏ సమస్యను సత్తులు ఇవ్వాలి? ఏ

ఇవ్వాలి.  
 శరీరానికి ఏవిధంగా నిక్షేపం ఇవ్వాలి? నీ  
 ఆవారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండు.  
 అలాగే అవధి ఉండాలి. నీ శరీర బల్యానికి సరిష్ట  
 దానిని చక్కటి నిబంధన ఉండాలి. ఆవారాన్ని బాగుగా చూడ  
 మంది ఆవారం బలవంతమై కడుపుకి సరిష్ట వ్యాధి  
 అని అనిపించును. ఇది చాలామంది ఆవారం కరమైన ఆవారం  
 ని నిర్మించడం పాటు, నిర్మించడం, అనిగించు  
 కోవటం, విసరించటం మొదలైన పుక్కియ లన్నిటికి  
 మూలాధారమైన కడుపుకి పుష్టికంగా, అన్ని అంశ  
 లకు సమానంగా వ్యాధి అనిపించును. అనివారం.  
 ఇది అప్పుక పాటింక వగిన ప్రాథమిక సూత్రాలు.  
 మన ప్రాణిని సుఖపరుచుటకు ఉంటుంది. "ఆధ్యాత్మిక  
 జీవితానికి సాధనమైన శరీరాన్ని సంరక్షించుకోవటం  
 మన పుణ్యమే కర్మమే." చాలామంది బలహీనులు  
 నా వస్త్రం కు వస్త్రం "స్వామి! నా శరీరాన్ని వేను మరల  
 పోవలెను." అని అనిపించును చాలామంది చూడాలి.  
 అయితే మరల పోవటానికి వారి శరీరం ఏమిటి:  
 కాలం ఎదుకలు, చక్కం కలగిన గూళ్ళు! శరీరాన్ని  
 పక్వమంగా ఏకాగ్ర పరచాలి. ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్న  
 శరీరాన్ని మనం మరల పోవటం సాధ్యమవుతుంది.

## నైతికమైన ప్రమోక్షణ

యమ నియమాలలో ఎంతో కొంత అభివృద్ధి పొందిన  
 చైన భార్యలగాని ఆసన నియమాలను గురించి ఎవ  
 రైనా ఇవ్వడానికి యోనా బాప్టు డైన పునంజులు  
 మహారి కొంగేకరించడు. ఆ ఖాళీకి సాక్షకుడు  
 అహంసను పాటించాలి. పన్నాన్నే ముంబాలి;  
 బుద్ధుని విదనా బాలి; సాక్షమైనంల వరకు  
 బుద్ధుని పరాధిని పాటించాలి; ఇతరుల మోక్ష  
 విప్లవంయంగా ఆధార పడరాదు. శాని ఆయన  
 యమ అని పిలుస్తాను. అయితే ఇది కుడా  
 చాలదు. ఎంతో కొంత మానసిక హరిరక పులియ  
 తమ సంపాదించుకోవాలి. సాక్షమైనంల వరకు  
 ప్రపిల్ ఉండాలి; పరిసరాలకు అనువుగా  
 ప్రవర్తించడం నేర్చుకోవాలి. మన, వాతావరణ, కర్మ  
 లను సుశిక్షణకు గురిపెయ్యాలి. పైగా ఆ ఖాళీకి  
 గంభీరము చూచి, ఆ భావాలను బోధించుకోవాలి.  
 JAN. SUN. 12 ఇది కుడా బాలను, అహంకార బల  
 మైన కర్మ లక్షణిని ప్రజుంబాలి. సాక్షకుడు చైన  
 కర్మ లక్షణిని ఆ పరమాత్మకే సమర్పింబాలి.  
 చైన ఆత్మ ఆ పరమాత్మ అని తలచువాడు భక్తుడు  
 తెలుసుకోంబాడు. ఇవన్నీ "నియమ" విధానాల  
 కింద వస్తాయి.

9 బుద్ధుని వంశ ప్రాము ఈ విధంగా మారు చెప్పే వారు.  
 "కామార్మి నేను బుద్ధుని" ప్రభాన్ని నేను బుద్ధుని"  
 లోభాన్ని నేను బుద్ధుని" అన్న వృత్తులం నేకున్నంత  
 కాలం నీవు నాటికి బుద్ధుంబు చెప్పు. కాని నీ మనస్సు  
 భగవంతుడి మోక్ష లక్ష్యమయినపుడు ఈ ఉన్నెకాన్ని  
 వాడుంబువో బాలని పోబాలి. భగవంతుడిలో  
 వమ్మకం తొనపుడు, నైతిక విలువలలో పూర్తిగా  
 నిమ్మ నీవు నిరపరమాకోతావు". భగవంతుడంటే  
 ఆయన వృత్తుల బాహ్యంగా ఎక్కడో ఈ పుష్టికి  
 అవల ఉన్న వర్తి కాను. ప్రాకంభంలో భగవంతు  
 డుంటే ఈ భగవంతు పుష్టిని, స్థిరంగా ఉంటుంది.  
 లయం చెప్పే వర్తి, తొలి నా కర్మగా కాని డివిహస్తం.  
 అయితే ఆ ఖాళీకి పథంలో మనం ప్రవేశింబుద్ధి  
 సాధించిన కాలని బాహ్యంగా ఉందని మనం ఉహించు  
 న ఈ కర్మ, కర్మలకు కాక అంతరంగంలో అభివృద్ధి  
 మై ఉన్న బైబునము శ్రుహస్తం. ఇంతా ముందుకు  
 సాగిన కాలని ఆ ఖాళీకి సాక్షకుడు అంటూ,  
 అల్లిబిల్వో ఈ నివృత్తిచేతాన్ని చూస్తాడు  
 మానసిక సమర్థ్యాన్ని (HONORARY)  
 పెంపొందింబుకోండి.

చాలాసార్లు సాక్షకులు నా దగ్గరకు వచ్చి ఇలా  
 అంటారు! "సార్! అన్ని విషయాలను నా మనస్సు  
 లో సహా నేను మరల పోవాలని తాంక్షిస్తున్నాను"  
 అయితే మీరికి ఉన్న ఆ మనసు ఏ చరమకు పొందినది?  
 వివేకానందస్వామి ఈ 'మనస్సు' అన్న పదాన్ని వైశాఖం  
 లో వాడే వారు. బెంగాలీ భాషలో దీనిని  
 'మోక్ష' అని అంటారు. 'మోక్ష' అంటే ఒక 'మనస్సు'  
 (800 pounds)



అని కూడా రికం. ఇందువల్లనే స్వామిని అన భగవంతుడు  
వచ్చిన యువకులందరినీ ఇలా అనినా వారి  
"నీ మనసుకి 80 పాళ్లు బరువునా తొకపాడై బక  
చటాకి (2 జేసులు) ఉందా? నీకు ఏ ఒకరూ మనసు  
వుంది. మనసు విప్లవ పరుచు కోవాలి. మన సంకల్ప  
వక్తి (will) కు కూడా అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. భావాలనీ  
ఉద్వేగానీ కూడా పెంపొందించుకోవాలి. అప్పుడే మనసునీ  
అభివృద్ధిచేసి అన్న పున్న ఉపదేశిస్తాను. ఇది బాలా  
కథనమైన పని. ఇకమీదట తానీ అభివృద్ధి కల్పించుకొని  
ఉంటే ఇది బాలా సులభమాయుంది. ఎక్కడ మనసుందో  
అక్కడ మార్గం కూడా ఉంటుంది.

మత్స్య బక పరిత్రాణ కృత్యాన్ని గుర్తించుకుంటే  
ఎంత శ్రమ పడతావు. (పుర్రోక్తికి బాధం కోసం  
తానీ ఏదో బక బతుకు తెలుపుకోసం వెంపరలాడే  
భారతదేశం అని యువకులకు: శ్రమ పడడానికి అవసర  
మైనదిగా నీ ముందు బక అవర్తన ఉంది. అభివృద్ధి  
దావనంల కూడా అభివృద్ధి అవర్తన సజావంగా,  
జా బిల్ల మనంగా మన ఎదుట ఉంచుకుంటే అన్ని  
సూయాల మవుతాయి. మనం బాసుకున్న శ్రమ  
అంతా అప్పుడు నిలువైన దవులుంటి. విలువకు సంబంధించి  
విలువకుంటుంది.

కథాపనిషత్ లోని ఈ ఉద్ఘాటనమైన ఉపమానాన్ని  
వాన్ని అరిగి నిషిక్తి తెలుసుకుందాము: అ ఉపనిషత్  
ఇలా ఉంటుంది, "మన శరీరం బక రథం లాంటిది  
మన ఇంద్రియాల గుర్రాలు; మనసు కళ్ళ లాంటిది.  
అన్నిటి సాధన లాంటివాడు. మన అభివృద్ధి అ రథాని  
అభివృద్ధి అ రథం వదులున్నప్పుడు అన్ని పత్రాలు అగిరి

వచ్చేసా యుకుండాం 'అప్పుడు అ రథం పరిస్థితి  
వదులుకుండా? అకాలిలు చాలా పొగరు వెలుగుతూ,  
గంధరగం అంసానా, (restive) - రియోయ. అ సెక్యూర్టీ  
అమెపుల్ ఉంచడానికి కట్టేస్తా మున్నా బాలా గట్టిగా  
పట్టుకోవాలి. అ రథ దూధివేయ అ సాధన మెల  
కునా వుండుమని హెచ్చరించాలి కాని సాధనగా  
అరిగి దేవుంటే యువమని నిద్రపోతాడు! రథిసాని  
అరిగి పుమా కోల్పోతాడు. కట్టేయ వదులు అవుతాయి.  
గుర్రాలు పిచ్చుగా పరిగెట్టుటం మొదలైతే దయాలు.  
అయితే అదృష్ట వశాత్తూ పవిత్ర పుమాదం జరుగను.  
అందువల్ల ఎక్కడ బక ప్రమాదం దరగక మునుపే  
బాగుల్ల పడుకూం, మనా పురిగా మెలకువ తెలుసు  
కుండాం. అ రథానివేయ ఎల్లప్పుడూ మెలకువగా  
ఉండాలి. సాధన బాగుల్లగా ఉండుమని చెప్పాలి.  
మనసు సహాయంతో ఇంద్రియాలను అమెపుల్  
ఉంచి వాటిని సక్రమం నడిపించాలి. అప్పుడే  
రథం సరియైన మార్గంలో పయనిస్తుంది.

అయితే మనం బక విషయం దృఢపకం పెట్టు  
కోవాలి. అభివృద్ధి సాధనా పుక్తియలల్ మనం  
ఎవ్వరం అకేసామ్యగా పరిపూర్ణతని సాధించాలి.  
మనం శరీరం, మనసూ, ఇంద్రియాలు సమన్వయ  
స్థితిలో ఉంచడానికి కొంత అభివృద్ధి మనం  
సాధించాలి. వక్రమే మన అనంతారం మన వక్ర  
గతమైన చైతన్య శక్తి వెనక ఉన్న అ మహాత్మ్యచైతన్య  
శక్తితో సంపర్కాన్ని సాధించడానికి అనుకూలమై ఉండాలి.  
జీవితానికి తావలసిన మార్గకల్పిని కలిగి ఉండాలి.  
మొదట శరీరంలోనూ, అభివృద్ధి ఇంద్రియాలలోనూ



మనసులునూ సమన్వయాన్ని సాధించడం జరిగిన  
చర్చలు - ఎంత కంటే సమన్వయం - పోసిన చర్చలతో  
భావన మాత్రం మెరుగైపోయింది - అయిన 'అసనం'  
అన్న అర్థం కూడా రాగలం.

అసనం

యమ నియమాలకు సంబంధించిన సూత్రాలను  
కొన్ని అభ్యసించి, పాటించిన చర్చలతో మన  
ఉపయమైన అసన స్థితిలో కూర్చున్న యోగానుకు  
దైన పయంల చెబుతాడు. అటువంటి ప రకమైన  
అసనాన్ని మనం ఎన్నుకోవాలి? పద్మతొ స్థిరం నామా  
సాధించగలమా ఉంటుందో అదే ఉపయమైన అసనం  
అని నిర్ణయించు. ఏ స్థితిలో నువ్వు స్థిరంగానూ,  
సఖింగానూ ఉండగలవో ఆ అసనాన్నో ఎన్నుకో. అయితే  
కొందరు ఇలా అడుగు వచ్చు "నేను పడుకోవచ్చా?"  
పడుకుని అదే అసనంగా స్వీకరించి భావించి  
కంటే అభ్యాసం నచ్చు పోయినట్లైతేమో. నిజమే!  
కాని దీనిలో ఒక ప్రమాదం ఉంది: ఆ భంగిమ  
సాధారణంగా నిద్రకు సంబంధించింది. ఇంకవల్ల  
పడుకుని భావించి అభ్యాసించడం ఏ మాత్రం  
అభివృద్ధిని నీవు సాధించలేవు. బహుశా చక్కగా  
నిద్ర పట్టి నేవతిరిగిపోవు అని అనిపించవచ్చు, కాని  
అభ్యాసం కంటే నిద్ర అనే బాధ అభ్యంతరంగా  
పోయింది. (నిర్వాణ పరమంబు). "కూర్చున్న అసన  
స్థితిలోనే అర్చన తోక భావం సంభవం" అని వాస్తవ  
మనది ఉంటుంది. కూర్చుని ఉన్న అసనం మంచిదే  
కాని ఆ అసనం పారితోకంగా, మనసికంగా  
సాధించగలమా ఉంటే మాత్రం సాగుతుంది.

యోగాసూత్రం, అభ్యాసం పోషాదు అని స్థితిలో  
అనుకోవద్దు. వాటిని అనువాదం ఎప్పుడో ఉప్పుడు  
చెయ్యవచ్చు. భావానికి కూర్చున్నప్పుడు మనస్సుని  
రాలు సఖిగా స్థిరంగా ఉంచాలి.

\* అసనం సుఖం పౌర్ణమి \*

13 అసనం అన చర్చలతో పరమాభ్యుదయ  
పూరించు. అదేమో మన అభ్యుదయం. మనలో నిక్షిప్త  
మైన అభ్యు. అదేమో బాహ్య అంతరంగాల రెండిం  
టిలో ఉన్నాడు. పద్మతొ పౌర్ణమి నీలం లేక భజన  
సాధనమైన లయోన్యంనా అలాంటిది, నీ మనస్సు,  
వరసమో, ఇంద్రియాలు స్వల్పగానైనా అభ్యుదయ  
క తోడో అనుగాల పోయి పుష్కల మవ్వాలి. దీని  
అర్థం అ పరమాభ్యుదయ వంధనం పోయి.  
అయితే అభ్యాసం జీవితంలో ఏదో ఒక ప్రత్యేక  
మైన మార్గాన్ని అనుసరించుటప్పుడు బాధ మాత్రంగా,  
మొండిక అయిన రయ్య ప్రమాదం ఉన్నది. దీనివల్ల  
అ పరమాభ్యుదయ నాక, నీ దీక్షానికాక, ప్రపంచం  
లోని సమస్త సౌకాల్యం చెందిన మరలూలకు నివాళు  
లర్పించాలి. దీని వల్ల మన మనోదృక్పథం. విస్తృత  
మవుతుంది.

అభ్యాసం జీవితంలో ఇంకొక ప్రమాదం  
ఏమిటంటే బాధా స్వార్థ పరంగా ఉంటుంది.  
అభ్యాసం జీవితం అసంభవం బాధ మంది  
సాధకులు ఎంతో స్వార్థ పరంగా, కౌవలం అమమ  
సుఖంతో అనుభవం ఉంటుంది నేను బాధా సాక్షి  
గమనించాను. మిగతా వాళ్ళను వారు మరల పోతూ  
అందుచోట మన కైమానికొకాక ఇవలలందరి



క్రొమన్ డొంగ్గి పూ పొద్దింకలుం బాలా లవసరం.  
బాలా క్రియసరం. నీకు గొంట్, పవిత్రుల  
బావదయం కావాలని నీవు ఎలా భావిస్తావు,  
ఇలాంటి ఇతరలందరికి కూడా ఇది కలగాలని  
పొద్దింక. "మనవు లందరు ఈ పరమాత్మవైపు  
పరుసించెదరు గాక! మనవులందరూ పవిత్రు  
లగుదునగాక! ఉండరూ బావాని పొందెదరుగాక"  
మనస్సులు విశాలపరచి నీకిప్పుటి ఇలాంటి  
ప్రార్థనని, ఈలాటి ప్రార్థన నీ నరాలని, మన  
స్సు మీ ఎంత స్వాంత్ర్యం పరుస్తుందో గమనిస్తే  
నీకు అన్వరణం కలుగుతుంది. మన బెటర్నాని  
విపరింపట మేల కాదు. ఇలాంటి ప్రార్థన, మనదే  
మన భావన అభిప్రాయం కూడా మరెంత సమయ  
కారి ఉన్నాయి.

ప్రార్థనాయామం ౦౩౫౫ వీలవ

ఈ స్థితిలో, ఒక ప్రమం పుతానం ఉన్నాను,  
నిశ్చయంగా ప్రమబద్ధం చేసుకోవటం బాలా సహాయ  
కలిగివుంటుంది. ఒకసారి గాలిని గాఢంగా పీల్చి  
మెల్లగా బానిస వదలండి. అయితే బలవంతంగా  
గాలిని ఉంచటంకూ, నాసిక పుట్రుల్ని మూయటం  
కూడా చేయకండి. రెండు ముక్కు పుట్రుల్నించి  
సాధారణంగా మనం గాలిని ఎలా పీల్చుకుంటామో  
అలాంటి పీల్చుకొని, స్వేచ్ఛగా బానిస వదలండి. అయితే  
గాలిని లోపలికి తీసుకునేప్పుడు, "నాను పవిత్రులను,  
బలాని, గొంట్ని లోపలికి గ్రహిస్తున్నాను" అన్న భావాన్ని  
మనసుకి స్ఫురింప చేయండి. పరిపూర్ణ స్వరూపమైన  
ఈ పూర్ణపురుషుడే గొంట్కి మూలం. ఆధ్యాత్మిక

15  
జీవితంలో పవిత్రులూ, గొంట్, బలమూ ఎంత  
ఉంటే అంత మంచిది. అవి ఎక్కువ అని అను  
కోవడానికి ఎప్పుడూ రోను. అవి మనకు ఎంతగా  
అభివృద్ధి అయితే అంత మంచిది. నివృత్తి నీకీ,  
గొంట్కి, బలాని మీ వ్యక్తిత్వాలలో పరిపూర్ణంగా  
పెంచండి. పవిత్రులూ వాయువును పీల్చండి, వదలండి.  
పవిత్రులూ, గొంట్ పూరితమైన ప్రకారాలను పులివారీ  
పంపించండి. ఉండరి ఎడల అడ్డలు, స్నేహభావాన్ని  
చూపండి. ఉన్నతమైన ఈ జైతన్య స్థితులను పోరు  
కోటానికి ఇలాంటి భావాలు పెంపొందించుకోవటం  
ఎంత దివ్యమో మనస్సు మనస్సు మనస్సు అక్షరంగా  
కలుగుతుంది. ఈ విధంగా ఈ భావాలను సంస్కరిం  
చుకుంటే, మీరు ఆ భావస్థితిలో ఇంద్రియాలన్నిటినీ,  
వాటి వాటి అవర్తనలన్నిటినీ వస్తువుల మంచి ఉత్పాదక  
గలుగుతారు.

కోరికల నన్నిటినీ ఆధ్యాత్మికంగా సంస్కరించండి

బాహ్య ప్రపంచ సంపర్కం కోసం మన ఇంద్రియా  
లన్ని కోరికలూ. అయితే ఈ ఇంద్రియాలని నిశ్చయిం  
చండి. ఉపనిషత్ కృష్ణులు చెప్పినట్లుగా ఇంద్రియాలను  
అంతక్కుండా చేయండి. ఇంద్రియ వాసనాల నన్నిటినీ  
ఆధ్యాత్మిక పరం చేయండి. వైదిక ప్రార్థన ఇలా ఉంటుంది.  
"ఓ! దేవతలారా! పరిశ్రమమైనదా నానినీ మా సేవలతో  
చివరిస్తానీ. మా కళ్ళతో శ్రేయస్కర మైనదా, శుభపద  
మైన దానినీ దర్శించండి, మాటాడండి, చివరికి." ఇంద్రియా  
లన్నిటినీ శుభమూ, శ్రేయస్కరమూ అయిన అదర్శాల  
వైపు పరుసించ చేయండి. ఆధ్యాత్మిక ఉత్పాదకత  
చేటేవన్నీటినీ శ్రమింప చేయండి.



దీని బాబ్బడ ఎప్పుడూ చంకలంగా వికటంగా ఉండేది. మనసును ఎలా నిగ్రహించాలి, ఎలా నిరోధించాలి అన్న ప్రశ్న ~~ఉద్భవ~~ ఉద్భవించి. ఎన్నో విధానాలైన కోరికలు, ఉద్వేగాలు మనసును బాగానే పడుతున్నాయి. ఆధ్యాత్మికమైన భావాన్ని విశాలమైన, విస్తృతమైన జ్ఞానస్థాయి క్రమబద్ధతతో గొలుచుకోవాలి. ఈ సరికి ఎదురయ్యే అవరోధాలన్నీ భ్రమలని, స్వప్న సౌప్త్య సమయ వల్ల చలించాలి. నిత్య నిత్య ఈ విధంగా ప్రభావించుకుంటున్నారు. "కాము, క్రోధం, లోభం, మద్యం, అహంకారం, ద్వేషం వంటివి సుఖం నీటి కిందలో" అన్నట్లుగా ఆధ్యాత్మికంగా మలుచుకుంటారు. దివ్య జ్ఞానస్థాయి కోసం పరితపించాలి. మనస్సులతో కాక, నీ ఆధ్యాత్మిక జీవన పథానికి అడ్డు వచ్చే నిరోధం పట్ల ఆగ్రహం చెందు. పుణ్యస్థానాన్ని అంటే చలమానికమూ, మూలమూ అయిన ఆ పరమ చిహ్నాన్ని కాంక్షించు. గర్వపడు చలస్తే నేను ఆ భగవంతుని శిష్యుని అన్న ప్రగాఢమైన విశ్వాసంతో గర్వపడు. ఈ రకంగా చేస్తే ఏం జరుగుతుందో అర్థమవుతుంది. మన కోరికలన్నింటికీ ఆధ్యాత్మికమైన మలుపు వస్తుంది. అవి ఇక ఎప్పుడీ మనల్ని బాధించక పోవటమే కాదు, మన ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ఎంతో సహాయకారులవుతారు. కొంతమందిలో ఒక అవరోధం కనిపిస్తుంది. మిడి మిడి బొంబం ఉన్న కొంతమంది మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం పులకంతో ఇలా కొంటూ ఉంటారు: "మోరందరూ మోరీ భావాలను ఉద్వేగాలను (బలవంతంగా) అణగ వ్రాసుకోమన్నాడు". అయితే ఆధ్యాత్మిక పథం వైపు పయనించే వాళ్ళు చేసేది ఇది కాదు. మన ఇంద్రియాలకు, మనసుకు సంబంధించిన శక్తులను మనం సమీకరించుకుని పదిల పరుచుకుంటున్నాం.

ఈ రకంగా సమీకరించుకున్న శక్తిని ఆధ్యాత్మిక పథం వైపు మళ్ళిస్తాం. భగవంతుడి విభూతిని గురించి మనం పాడాలి. ఆ పరమాత్మ యొక్క రూపాన్ని మానసికంగా ఊహించుకోవాలని మనం కాంక్షిస్తాం. అదే ఇంద్రియాలన్నింటినీ అంతర్గుహ్యంగా జాయటం చేయాలి అనగా జ్ఞానసహజమైన ఆ పరమ సత్యాన్ని చూడటానికి అవకాశమైన 'కొత్త' కళ్ళకు, ఆ పరమ సత్యం యొక్క నివృత్తాన్ని అనగలగి 'కొత్త' చెవులను నిర్విరామంగా జరిగి ఈ ప్రపంచ లీలలన్నింటినీ అనందంగా ఆస్వాదించగలగి శక్తిని పొందే స్థితి పుణి ముముక్షువు జీవితం అనగా వస్తుంది. అయితే ఇవన్నీ మనకి మార్గంలో ఎదురయ్యేవి. మనం ఇంకా దూరం పయనించాలి.

### దేహం ఒక దివ్యాలయం

కథాపనిషత్ లోని ఉపాఖ్యానం నమస్కరించి మన శరీరం ఒక రథంలా పోల్చబడింది. మన దేహం మే ఒక దేవాలయం అని, మన వృద్ధులను గర్భిణీ అని ఇంకొక ఉపమానం. ఇది చాలా ఉపాత్తమైన ఉపమానం. ఈ రకంగా వ్యవస్థితమైన ఆలయంలో దైవమే కాదు భక్తుడు కూడా ఉన్నాడు. ఈ ఇద్దరి మధ్య కలయికను నేను అనుకుంటున్నాను. అయితే ఈ మందిరం చాలా బలమైన మందిరం. మన స్థూల శరీరాన్ని, సూక్ష్మమూ, మానసికమూ అయిన శరీరం ఆవరించి యున్నది. ఈ సూక్ష్మమైన శరీరాన్ని అరిగి జీవాత్మ ఆవరించి ఉన్నది. ఈ జీవాత్మ, ఆ పరమాత్మ యొక్క అంతర్భాగం. శరీరాన్ని, సూక్ష్మ శరీరాన్ని, ఇంద్రియాన్ని, మనస్సునూ సమన్వయం చేసినప్పుడు క్రమశ్రీ మనలో అంతర్గతంగా ప్రవహించే ఆ నివృత్తాన్ని సుఖం మనం మరింత



చెయ్యవలయుల మనసలూ. ఈ విధంగా ఆ మృగము  
కృపా రాని తేరగలగి, ఆ మృగము అట్లు యెక్క  
దివ్వ తొలగిపోయి నుండి ఉందని, ఈ తొలగిపోయిన  
లకు ఒక భాగముని నువ్వం చూస్తాం.

భాగం చెయ్యటం ఎలా?

నిరాకారమైన భాగం పట్టించి నీవు దిగుసరింప  
దులస్తే నీరసాన్ని, మనస్సునీ, సమస్త పుంపించుకొని,  
అన్నిటిని ఆ భాగమందుకీ పోగొట్టేసి. "నేను  
స్వల్పమైన తాంబూలమునూ, అపరిమితమైన,  
(పలుకుట) పుష్పమునూ ఆఖిండు తాంబూలమునందులం  
ఆ పరమాత్మ" అని భావింపు. అయితే మనమే  
నారీరకమైన పుష్పం ఉన్నట్లు వరకు, మనం పుష్పాన్ని  
కత్తెన వ్యక్తిత్వం ఉన్నవాళ్ళం అని భావం ఉన్నట్లు  
వరకు ఈ విధమైన భాగం పట్టించి మనం ఆచరించాలి.  
అందువల్ల నీ ఆత్మ పవిత్రమూ, సుక్ష్మమూ, అయిన  
తేరగలగి (అంటే మానసిక తేరగలగి) పవిత్రమైన  
భావం రూపాన్ని పొందుకోవడం భావింపు. తేరకమైన  
భావం నానా అని ఆఖిండు సమస్తానానకమైన పరమాత్మ  
మనం అర్చించే దివ్య ఆనందం, మన దివ్య జీవితం  
రూపం పొందుతుంది.

ఇప్పుడు ఈ విధంగా ఉండాలి; అపరిమిత  
మైన ప్రేమ, ఆనందమూ, అయిన ఆ ఆఖిండు సమస్తానానక  
మన దివ్య జీవితం అపరిమితమైన ఆ దివ్య ప్రకాశం  
రూపమైన దేవాన్ని, భక్తుణ్ణి కుడా వర్ణింపు. ఉపాసక  
మైన ఉపాసకుని - అపిస్తూ ఆ దివ్య ప్రకాశాన్ని భావింపు.  
ఆనంద సమయమూ, తాంబూలమునందు అయిన  
నీ దివ్య జీవితం రూపాన్ని ప్రశంసించు భావింపు, తద్వారా

19

ఆ దివ్య ప్రకాశం యెక్క పరిపూర్ణమైన పవిత్రమైన,  
ప్రేమ, కరుణల మోద భాగం చెయ్య. అవరకు ఆఖిండుమైన  
దేవత సాగరం మునిగి నట్లుగా అంతే ఆ దివ్య జీవితం  
భాగం చెయ్య.

ఇలా చెప్పి ఏం జరుగుతుందో గమనిస్తాం, దివ్య  
నామాన్ని పునశ్చరణ చేస్తూ, ఆ దివ్య విమలమైన  
భాగం ఒక సమయం తులనా దివ్య వెలుతురుగా  
(నీల) చాలా విశిష్టమైన మార్పు సంభవిస్తుంది. దేవత  
మైన మన పువర్తన నానా ఎంతో కఠిన సమస్యలూ  
(harmony) మనం సాధించ కలుగుతాం. అయితే భగ  
వంతుని భాగించడం నానా మనం సాధించే సమస్యలూ  
నీరకమైన ఉత్తమమైనది. మన మనసులను, అలంకర  
ణలనూ స్థిరమైన సమన్వయం నీవూ జం నానా సాధించ  
కలగితే, విశాంత్యమైన సమన్వయంతో సంపర్కం  
పెరుగుతున్నాం అని భావం మనమే కలుగు తుంది.  
విరాట్ పురుష రూపమైన ఈ విశాంత్యం - అతే ఈ విరాట్  
తేరగలగి మన తేరగలగి అంత్యమైన భాగం దివ్యమంది.  
హిరణ్యగర్భ అయిన విశాంత్యమైన, విరాట్ రూపమైన  
మనస్సులో మన వైయక్తికమైన మనసు ఒక భాగ  
మవుతుంది. విశ్వ వ్యాప్తమైన ఆ తేరగలగి అంత్యం  
మన ఆత్మ ఒక భాగం. అభిజ్ఞాన నిబంధనలను,  
భాగనాన్ని పొందించే చాలామంది ఈ దేవత స్థితిని  
అందు తుంటారు. ఇది, భాగం ఉపాసకలలో  
మనం చెయ్యగలగితే ఏమో ఒక రూపం దివ్య అమ  
భూతి, దర్శనం మనకు అప్పుక కలగి తిరుగుతుంది.  
ఈ అమ భూతి మన నమ్మకాన్ని నృత్యం పెంప  
భాగం మానం మన మనస్సు స్థితిగా ఉండేలా చేస్తుంది.



సాధారణంగా మన భాగ్యానికి ప్రతికరియక వస్తువు  
మనసు చాలా పాపాలని కార్యక్రమం. కియితో  
పైటిక మైన నిబంధనలు ఉన్నవని మన మనస్సుకి  
సాధారణంగా కలుగి విశ్వాసం, విశ్వాసాలను చాల  
గింబుకోవాలి. పైనా మనం జపం, భజనమూ  
నెయిటం ద్వారా మనస్సుకి మనం ఉన్నంతటి దివ్య  
నామం దర్శించి దివ్యరూపాలను జెందిన విషయాన్ని  
చిందిస్తాం. ఇవన్నీ మన మనస్సుని పోషించు శిల  
యోస్తాయి. మనకి లింబర్లకంగా ఉన్న మట్టలను  
కలుగ జోస్తాయి. కియితో శి దివ్య పైటిక మూర్తిని  
స్వల్పంగా పైనా మనం ప్రేమించ గలగాలి. మన కిష్ట  
దేవం పట్ల వ్యవహారంలా ప్రేమ, భక్తి ఉన్నప్పుడు  
దేవ, భగవత్ మాతాన్ని మనం తివారంశంగా ఉన్నవని  
గలం.

జపమూ, భజనమూ, మన మనస్సుని పోషించు  
విధంగా ఉండటం కంటాయి. కియి మనస్సుని - లింబర్ల  
లంబం లో ఉంచుకొంటాయి. దివ్యనామం, దివ్యరూపం  
సాధారణంగా భగవంతుని పట్ల భగవంతుని పట్ల  
ప్రేమ మన మనస్సుని లింబర్లక మయిటట్లుగా  
యోస్తాయి. భావనావస్తువుల పట్ల ఉన్నాకట్లతో  
మనం భగవంతుని వస్తువు పట్ల పోగొట్టిన పరిణామం.  
పైనా క్రమేణా మనం భగవంతుని వస్తువు పట్ల పోగొట్టిన  
పరిణామం. క్రమేణా మన భగవత్ వస్తువు మరల  
నిజమవుతుంది. కింబకాలమైనా శి దివ్యరూపాన్ని  
లగ్నమాలుంది.

గురువు (నా) లోపలా ఉన్నాడు.  
మన లింబర్లకంగా ఉన్న గురువు ఉన్నాడు.

అలాగే బెబుటాల, సాధన ప్రారంభ ఉత్తరం 21  
మనం బాహ్యమైన గురువు సహకారం పొందవచ్చు. కాని  
ప్రగతి సాధించు కార్యక్రమం లింబర్లకంగా ఉన్నా వస్తువు  
గురువు. ఉన్నాడు గురువు, శి లింబర్లకంగా ఉన్నా  
పాదాల ద్వారా మనస్సు మనం ఉన్నా కార్యక్రమం.  
కింది మట్ల నుంచి మేట్లకి అయిన క్రమేణా చూపు  
పెట్టాడు. మేము సందర్శించు సాధనాల విషయాల  
జరిగినవి ఇవి. మన మనస్సులను పరిణా మయి యోగ  
గలగితో, ఈ మహాత్ముని కార్యక్రమం, వ్యవహారం  
వలన, అభివృద్ధి కియి భావాల వ్యక్తి కరణం, బాధకల  
నివారణం. ఈ కియి భావాల లాభార్థంగా కలుగుతాయి.  
కొన్ని నియమ నిబంధనలను పాటించు, అభివృద్ధి  
ఫలించాలి మనం చప్పుక సాధిస్తాం.

భగవంతుడికి అభివృద్ధి, శరణాగతి  
భాగవత్ ఫలించాలి చప్పుక కలుగుతాయి. కియితో  
మనం జప, భజనాల కియి పరిణామం లింబర్ల ఫలించాలి  
ఎక్కువగా అభివృద్ధి కరణం ఉంటాయి. ఫలించాలి వాటింటు  
అవి కలుగు తాయి. ఫలించాలి గురువు కియి అయిన  
అభివృద్ధి వల్ల మనం సాధనలను సక్రమంగా పరిణామం  
పోవచ్చు, ఈ సందర్భంలోనే వరణాగతి - అభివృద్ధి  
విషయం వచ్చింది. రెండవ భాగంలో పదం జప  
అన్నాడు. "ఈ నవర ప్రణామం (సమర్పణ) వల్ల  
సమాధి లభిస్తుంది." నీ సాధన పరిణామ ఫలించాలి  
అంటే దురమార్గం కియి లింబర్ల: నిన్ను నీ అభివృద్ధి  
యోగం నీ స్వల్పమైన విజ్ఞానం నీ దివ్యభావం  
వెయ్యి. కియి భావం లింబర్లకంగా ఉన్నాడు. జపం  
గమనిస్తావు. నీ లింబర్లకంగా ఉన్నాడు లింబర్ల

అను అన్ని చుట్టూ ఉన్న నివాసం భాసిస్తుంది. అక  
పరిపూర్ణ విభావిత ఈ జీవిత సాక్షాత్కారమిది.  
అప్పుడు జీవాల్ని పరమాత్మల సంయోగం కలుగు  
తుంది. వివేకానందస్వామి మలానికి విశ్వరూపం  
ఇలా చెబుతారు.

"నిత్యమైత ఆత్మ పరమాత్మల సహజ సంబంధమే  
మనం"

ఈయితో ఈ విషయాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకో  
టానికి, అకుండిత, పతాగ మనస్సే భక్తితో,  
బిడ్డతో ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయాలి. -

నిత్యమైతను ఒక పుష్ప భాన్ని అవలంబించు  
మనస్ పరిణామ ఉన్నావా తెలుసుకునే గీతి

మనస్సైత పుష్ప ఉచ్చన్నమయ్యేది ఈ సంకర్షణతో.  
పరమాత్మని విభావంతో, పుష్పక్షణంతో సమీపించి,

ఆరాధించాలి అవనాహత చేసుకో. ఈ శ్రమకునే మన  
అభ్యంతరికర పరమాత్మగా సమీపించి ఆరాధించటానికి

మనలో చాలా బతుకవ మందికి శక్తి సామర్థ్యాలు  
ఉన్నాయి. మనందరం బిచ్చ పిల్లల లాంటివాళ్ళం. చల్ల

రొక బండ్రిపై వీలవు ఆధారపడినట్లుగా మనం  
భగవంతుడి పై ఆధారపడాలి తోరణం. మనకి ఒక

పువ్వులు ఉన్నాయి అవసరం; జీవిత భాగస్వామి కావాలి;  
మన భావనలకి ఆలంబన అది. మనల్ని ప్రేమించే వాడు

మనకి తానూ ఈ శ్రమకు ఉండకే ఉన్నాడు. అసంఖ్యాక  
మీన ఈ సేవలూ గూడాలి, సంబంధాల అయిన

ప్రేమగూడవు ఉన్నాడు ఆ రూపాలకు, సంబంధాలకు  
ఎవో ఒక శాస్త్ర విమర్శన సహజ మలానికి చెందిన

విభిన్నమైన: గుణాలకు, భగవంతుడి ప్రభువు నాన, అందే)

నాన, మలగాన, బిచ్చకి నివృత్తిమవు రూపంన  
భావన సోపాన సాధనలు ఒక ఆధ్యాత్మిక శిక్షణా  
జీవితాన్ని ప్రారంభమవు. బాలకృష్ణుడి లోక  
బాలకామిని రూపంన భగవంతుడి ప్రేమించా  
లన్న మనస్సైతను ఉన్న భక్తులూ ఉన్నాయి.

జగన్నాథుని ఆపే వివిధ రూపాలయిన మర్కతాళి,  
కుమారి, ఉమిలకు ఎవ ఒక రూపంన ఆరాధించాలి

మరికొండే భక్తుల అభిమతం. పూజ, పాద సేవల  
యిన విభిన్నతనానా మనస్సే పవిత్రత చేయాలి.

ప్రతికమైన మనస్సే ఒకటి అయి. ఈ విషయం ఇది  
వరల్ మనస్ సెప్పుకున్నా. నేలకం, ఇంద్రియాలు,

మనస్, అందకరణం మనకి కాకుండా, అభిక్షయ  
చవలసిన బిచ్చ బంధం ఉన్న మన శిల్పమైన

అహంతాకం మన కూడా మనల్ని ఎదుర్కొన్న చేయాలి  
ఇక ఉన్నట్లమైన పవిత్రత మనకి అవసరం. పైన

వివరించ బడిన ఉన్నట్లమైన పూజ, భగవం దానాన  
ఇది సాధనం.

— కొందరిలోనూ, కొందరూ ఒకదా  
జీవాత్మ, పరమాత్మల సంయోగం సాధించాలి.

ఆ పరమాత్మ, అక విభావన ప్రకాశింప చేసినప్పుడు,  
తాను ఆరాధిస్తున్న ఈ శ్రమకు ఉండకంనతో

తాన, సర్వత్రా వ్యాపించి, ఉందరిలోనూ వ్యక్తమై  
ఉన్నాడని భక్తులు అవగాహన చేసుకుంటారు.

అప్పుడు కొత్త జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. ప్రకృష్ట  
భగవానుడు భగవద్దేవ (అధ్యాయం 6.21) ఇలాంటి

చెప్పినాడు "యోగం ద్వారా సత్యాన సాధించిన మౌన  
యోగం, అన్ని జీవుల పట్ల సమత్వమూ శుద్ధిలో

యోగం, అన్ని జీవుల పట్ల సమత్వమూ శుద్ధిలో



स्टेस बैंक ऑफ़ हैदराबाद सो. १२. १९८०

[illegible]

FEBRUARY

గురువు గిష్యుని రెండు పద్ధతులలోనూ  
FEB SUN 2 ధన చెయ్యవచ్చు, మొదటిది అల్పకేంద్ర

పద్యాలి కంటే - అల్పము గురించి విచారించడం.  
రెండవ పద్యాలి - అగ్రము గురించి విచారణ. మొదటిది  
పల్లె క్లిప్, రెండవది అల్ప క్లిప్, సల్ప క్లిప్ తొలి అల్పము  
గురించి విచారణ " నేను ఎవరిని, వా సత్కరణం ఏమిటి? "  
ఈ విచారణ జరిగింది. ఏదైతే మార్పు చెందవలసిందో  
ఆ ప్రాక్రమం నేను కాను.

ఏమిశోభనంతో ఈ పరివర్తన శీలమైనదా. ౧౩  
 'జోలను' నిలువబడే వాడను నెను. ఈ పరివర్తన శీలమైన  
 దానికి జోలని నిలువప్పుడు వా 'సల్తు' పరివర్తన శీలమైన  
 24

27 జానకంటో భిన్నమై పడి, పరిణామ రహితమై కత్తె కీందారి.  
ఈ పరిణామ శీలమైన జానకి వెనుక ఏ కిపరిమాణ  
వస్తువు వుండో చివ్వి పరిణామ శీలంకె బాణ శివుడును.  
విచారణ ద్వారా దాన్ని మనం పట్టుకోవాలి. చిప్పుడు  
క్రమంగా నాస్తి అవపింశబద్ధ గుణాలు దూరమవుతాయి.  
మీద మైన 'నో' బిక్కటి మిగులుతుంది.  
రెండో పద్ధతిలో ౭ గళ్ల విచారణ పోస్టు పోస్టు  
పద్మస్తువును పోషిస్తోవాలి. తిక్కడు ౭ గళ్లు కంటో-  
లా నొంకి)యాల లెక్కకొ విషయ సదాశాటలు.  
చివ్వి పట్టుడు చాటిని మనం కినుగి విస్తామో

అప్పుడు వాటిని మనం నిమగ్నవిస్తామని  
అప్పుడు అణువుల కలయిక ద్వారా విషయరసకాశాలు  
(వస్తువులు) ఏర్పడతాయని మనకు తెలుస్తుంది. ఈ  
కలయికలను మనం ఎలా తెలుసుకోవాలి అంటే  
ఇబ్బంది ద్వారానే తెలుసుకోవాలి. ఇబ్బంది ఏవిధంగా  
తెలుసుకోవాలి అంటే అట్లు ద్వారా ఆ అట్లు స్వయం  
ఉత్పాదం. ఈ విధంగా వస్తు విసారణ చెస్తే అట్లును  
చెప్పింకవచ్చు.

శివమూర్తి లక్ష్మణుని లక్షణాలు:- గురువుకు ఏ విధమైన లక్షణాలు ఉవపరమో తెలుసో తెలుసుకోవడా కొన్ని దిద్దలులు ఉవపరం. దిద్దుదే గురుని ఉపదేశం ఫలనంబువువునుండి ఉపపవిత్రము, గురుని పట్ల విధేయత, ఉరువ బోధనలను ప్రసాద విశ్వాసం. ఈ మూడు ప్రధాన గుణాలు తెలుసుకోవడా ఉండాలి.

మనము ప్రయత్నించినట్లైతే వామనమునకు పోయినా  
మనము ప్రయత్నించినట్లైతే మనము ప్రయత్నించినట్లైతే  
మనము ప్రయత్నించినట్లైతే మనము ప్రయత్నించినట్లైతే



మనుష్యత్వం, మోక్షం పొందాలనే కోరిక, మహమ్మదీయత (సజ్జనులతోడి) సాంగత్యం కలిగి మూడూ భగవదత్తుల పవల్ల మూర్తయై లక్షమనుటలు.

మొదటిది వరజన్మ "జంబూనాం వరజన్మ కుర్తం" (వివేకచూడామణి, 2) మన శాస్త్రకథాస్త్రాల ప్రకారం వరజన్మ కుర్తం. కివేక జన్మల తరువాత మనుష్యజన్మ పొందే స్థితి. మరలా మనుషులుగా జన్మించిన రెండవ భవ్యం (భవమిజన్మరూపం) తెలుసుకోవడానికి ఉపాయం చూపించాలి వారి మోక్షాన్ని కోరుకోవాలి. మోక్షాన్ని ఉంటే వారి బుద్ధి ఉంటుంది. ముందుకు వేగి నడుపుతుంది. తరువాత మహమ్మదీయ సాంగత్యం సుఖం. ఎవరైతే ముక్తి మూర్తాన్ని తెలుసుకోవాలి వారి మేహమ్మదు, రెండవ భవ్యం. మహమ్మదుల సాంగత్యం ఉంటే కేవలం వారి జన్మ నివారించడం కాదు. వారి ఆదర్శాలను నిజజీవితంలో అవలంబించడానికి ప్రయత్నించడమే. సాక్షి తారకానందజీ మహారాజ్ (ప్రభావకృష్ణులపుల్లెళ్ళ శిష్యులు) మాటల సందర్భంలో ఒకసారి ఇలా దివ్యులు. "రామోర్ (ప్రభావకృష్ణులు) దక్షిణోత్తరం ఉన్నప్పుడు ఇరుగు పొరుగునూ భరమా అయిన సాంగత్య భాగాన్ని పొందేవారు. కింతోకాదు భవభారాన్ని తాల్చి వేలి ఆలయం పని మనుషులు నిర్భయా అయినను చూస్తూ ఉండేవారు. కియనా వారి జీవితాలలో ఏ విధమైన మార్పులు కలిగి నటు మేము చివరికి. " సాంగత్యం ఉంటే కేవలం భగవంతుని నివారించడం కాదు. గురువు ఆదర్శాలను వ్యవస్థాపకంగా స్వీకరించి వాటిని అవలంబించాలి

మహా సామర్థ్యం ఉపసరం; అలా మోయక పోతే ముగ్ధతానికే ఉత్పది. కింతోకాదు ఉత్పది (శిష్యుడు) సాధన చతుష్టయ సంపన్నుడు' శ్రద్ధా అస్తిత్వ బుద్ధి శక్తి లగినవాళ్ళి కింతాలి. గురువు ఎవరికీ బుద్ధిచిత్త ఉపదేశిస్తారు!

శ్రీ గంకరుల ఉవాచ

ప్రశాంత బుద్ధియు జితేంద్రియాయ చ

ప్రహేణి వోషాయ యథాత్మకానిశి||

'గుణాన్నిటాయామగతాయ సర్వదా ప్రబోధయేత్ తత్ సతతం ముముక్షువే||

(ఉపదేశ సామాన్య, పార్థివ ప్రకరణం, 72)

ప్రశాంత బుద్ధియు, జితేంద్రియాయ, కామక్రోధాది దోష రహితయు, ప్రకాశ మనస్సుతో ముక్తిని కోరుతున్న వాడూ కియన వ్యక్తికే గురువు బుద్ధిచిత్త విద్యను ఉపదేశించాలి

గురుని ఉత్తరాలు:-

మరి ఇంకకే గురువంటే ఎవరు? అయినను ఉండవలసిన లక్షణాలు ఏమిటనే చూడాలి మనకు కలగవచ్చు. అయిన భగవదత్తులు తెలిసిన వాడూ, బుద్ధి నిష్ఠుడూ కియవలసినది. అయిన అవరణ శాస్త్ర సమర్థుడనై ఉండాలి. నిశ్చలత్వపరుడై శిష్యుని పట్ల కేవలం కరుణావృష్టితో ఉండి ఉన్న అమితాన్ని బాలకించే ఉపాయాన్ని బాధించాలి. 'కోరిండు' 'బుద్ధి నిష్ఠ' ఈ రెండూ పవాలనూ గురువును గురించి చెబుతారు. 'కోరిండు' కింతోకాదు శాస్త్రజ్ఞానం కలవాడు. 'నిష్ఠ' బాధించితే వాచే కియన సత్యం బాధపడడు.

ఇక బ్రహ్మసింహుడు 'కాకపోతా సంశయం బాలగణు.  
వార్తనూరిక శావనంల అభావకునికా, అభావ్యున  
బాధియంల సురువుకూ నాల వ్రట్టాపంకింది.  
వార్తనూరిక శావనంల అభావకుని నడవడి ఎటు  
వయిది అనేది పట్టించుకోక పోయినా సరవాలేదు.  
అయితే అభావ్యుకే శావనంల సురువు బస్సుక  
"శ్రావంయో అనుజన అకామయః (ఎవైక భూదామహ,  
33) అయివుండాలి. అంటే పండితుడు (విభావంసుడు)  
పాపరహితుడు, కలికలు తొలివాడు, నిష్కర్మ  
పరుడైన వ్రక్త సురువు తొక సన్నుతుడు అవ్వటా  
నికి అర్హుడు. పవిత్రులైనవై అభావ్యుకే  
బాధియాలికి ముఖ్యమైన లక్షణం.

సాధన పథంల పెళ్ళిదానికి ఎవరిమంచి  
సహాయం పొందాలి అని అయినా సురువు అని  
పిలవ వచ్చు. సామాన్య సురువు, మరియూ బ్రహ్మ  
సింహ అయిన సురువు ఒకే విధంగా ఉపయోగపడ  
తారా? అవు. అది సాధనం కాదు. అవరణమై  
తన అంతర్ వృద్ధయం మంచి అంతరిత ప్రేరణ  
ఇస్తావ అయినా నిశ్చయ సురువు.

సురువులకు సురువులు. సురువుల మహత్వం  
సురువుల పరం బ్రహ్మ. అమ్మల శ్రీ సరవైనమి||  
(సురువులకు)

ఇక అది సురువులు - బాధ్యులం ఎవరు ఈ వ్యవహార  
అయినా సురువు. శ్రీరామకృష్ణ వాక్యాల ఈ విధంగా  
చెప్పేవాడు: "పశ్చిమానంధవో సురుగుమంల  
ఉంది. మనవసురువు మంచి ఎవరైనా బ్రహ్మ అను  
కుంటే అయినా మనవునిగా భావించే పని

అవ్వను. అయినా సాక్షాత్తు ఈ వ్యవహారం భావం  
నాల. అప్పుడే మంబ్రం పై విశ్వాసం ఎర్పడుతుంది.  
(శ్రీరామకృష్ణ కథామృతం)

ఇట్లు దైవంపై పవిత్రమైన భక్తి ఉందా అదే  
పవిత్రమైన భక్తిని సురువుపై నెలకొల్పాలి. ఉపనిష  
యాల ఈ విధంగా చెప్పుబడింది.

"యస్మిన్ దేవే సరాభక్తి ర్మథా దేవే భక్తా గురీ,  
తస్మై తా కలిలా హ్యర్థ ప్రకాశంతో మనోభూవః||  
(శ్రీవ్యాసస్వయంభరపరిషత్ ప్రక. 23)

ఎవరికి ఇట్లు దైవంపై సరాభక్తి ఉందా, అదే పవిత్ర  
మైన భక్తి సురువుపై భక్తిగా, అయినా అర్హం  
భావపడుతుంది.

సాధారణంగా మనకు ఇట్లు శావనంపై సరైన  
అవగాహన ఉండవనా కారణంగానే ఒకే బాధ్యుని  
సహాయం ద్వారా ఇట్లు శావనం అక్కర్లేకపోతా  
కెప్పుడో పవిత్రమైన మార్గంల సాధన పొయినా  
పగవ్వోనికి అయినా పోయినా సురువు అనుభవం.  
అందుకే సహాయకునిగా సురువు. అవశ్యకత ఉంది.  
'ఒకసారి సురువును ఎన్నుకున్న అనువాద అయినా  
వృద్ధులు పూర్వకంగా అంగీకరించాలి. అయినా గాఢ  
నమ్మకం ఉండాలి. శ్రద్ధా సంపన్నుడై ఉండాలి.  
తాకపోతా మనస్సు బిరం గా ఉండాలి. చంచలం, సం  
శయంపై ఉత్పలం' శ్రీశ్రీ శ్రీరామకృష్ణ విగ్రహ  
చెప్పేవారు.

బంధన భావం తొనప్పుడు మెచ్చ అకాష్ తల్లెల్లు  
అందుకే మనం బంధంల ఉన్నా మనకి భావన  
అవసరం. ఈ ప్రపంచంల నాలమంది సమయకు



ఈ విశేషమైన భక్తవరదాన 'భగవద్దేవ' అను భగవాను  
డు బెట్టివట్టి

మమనానాం సహశ్రేణు కర్ణిణ్యం యతః పద్మయో  
యతః బామవి సిద్ధానాం కర్ణిణ్యం పోత్య బద్ధుడృఢం  
వేలమనుష్యుల్ల వవత బుకల మోక్షభాగం  
కోసం పుంసాం స్త్రీణాం మరణవేలాది భిక్షా మత్ర  
ల్ల రివివాదా ఎవత బుక దైవ పాక్షా ల్లాణా పోత  
వేట్టు.

సామాన్యులు పుష్పంశం అనుభవ, పంజాబాలు  
కాంతి స్త్రీలు. కృష్ణ భగవానుడు 'రిసిల్వం రిసుఖం  
అవో' (గీత-౧.౩౩) ఈ పుష్పంశం రిసిల్వం,  
మంభిమయం రిసి ఇచ్చాడు రివివప్రదీకృ  
మనకు ఈ రివనానాక ఉండలు. మనం బానాకృ  
ఉన్నామనుకొంటాం. మన మంభిం గురించి  
మనకు రివనానాక తొలి. "రెవిశ్రుల్ల బాలరి  
వలను వేకొడు. ఇవలల్ రిమిక్రమిన్ వేషలల్  
కొల్లిటికి బాము బద్ధులమైనట్లు తెలియని -

FEB. SUN. 9 ఈ వలల్ల మల బురజల్ల పడి ఉండి,  
మేము బానాకృ ఉన్నామనుకొంటాయి. కొల్లి  
క్షణాల లెనివాల్ల బాలరి వట్టు వలను బొట్టివట్టు  
ట్టు బాము మరణిస్తామన్న రివనానాక జుకొడా  
తొని. పొక్తం గురించి వివిధమైన వికారాత్మకతలు.  
ఉంకిపోతా మున్నుక్కుల్లం తొకపోతా గురుశ్రు  
నిరికినా భుయోజనం ఉండలు. బంధం అన్న  
రివనానాక రుదాల్ల. 'మంబ్రపవోకం' పాంథూనిక  
రెవిరల్ల జుకొంటాం. ఇతం భగవాను గురుశ్రు  
నెట్టివట్టి. భగవద్దేవ అను ఈ విధంగా బెట్టివట్టి.

అర్చిస్తూ ప్రణామించి పరిపూర్ణ సేవయం.  
ఉపదేశాన్ని తొలగించి భావన సత్త్వ వర్ణకం॥  
(గీత 4.34)

అర్చిస్తూ రివివ గురుశ్రు వట్టి ఈ భావాన్ని సమీపం  
ర్చిస్తాం. గురుశ్రు పాదాలకు ప్రణామం చేయడం,  
పరిపూర్ణ శుశ్రూష అనుభవం పొందుతాము. గురుశ్రు  
సహాయం తొక్కుంటే కూడా అర్చిస్తామని గడించవచ్చు.  
రివివ సాధారణ నియమానుసారం గురుశ్రు భారం  
కెక్కుటా పొందుతామే నాశక్తికి ప్రయోగం. తొకపోతా  
రివేక సమయాలల్ మార్గాన్ని మరణివేయ ప్రమాదం  
ఉంది. ఈ పుష్పంశం మండి అనను లాను రక్షించు  
కొవడం కోసం మే రివిభవజుడైన గురుశ్రు కావాలి.  
గురుశ్రు పువర్తనను విమర్శించుకుంటా, గురుశ్రు ఉపదేశ  
శాను సారం వర్తమానిస్తూ తొలివ అధర్మం అని  
బొట్టివట్టి నియంత్రించుకోవటమే శిష్యుని మోక్షానికి  
ఉపాయం.

ప్రంబరిక గురుశ్రు:- సాధనానుష్ఠానం అను గురుశ్రు  
పరిధం అ ఉపదేశిస్తాడో రివేక విధంగా మెలగుట  
అనివత నివ తొస్తూ, క్రమంగా అన లక్ష్యం వైశ్రు.  
పురగామి ఉద్వేగం. ఈ విధంగా చేయటం వల్ల  
మనస్సు అన్న శుభాల్ల భవలు ఉపవిత్తు భావాలు  
క్రమంగా తొలగి పోతాయి. ఈ విధంగా వైశ్రులు  
వైశ్రుడు మనస్సు సంపూర్ణంగా మెట్టం, పనియం  
ఉత్తమం. రిపుడే అ మనస్సు శిష్ట వైవల్  
కూడంగా పరిణితి సెన్ అంది. బాహ్య గురుశ్రు  
యెక్క సహాయం రిపుడు ఉపసరమింకని ఉండ  
రంగు మేనే రూపం ప్రారణి లభిస్తుంది. ఉన్న ప్రశ్న



లకు బాపాలులు వారికులాలు. చివ్రై 'మనస్సే  
గురువు' అంటారు. అప్పుడు గురువు,  
ప్రభువు, వైష్ణవుడు ఒకటే అవుతారు.  
ప్రభువు అంటే ఇష్ట ప్రాప్తి. గురువంటే  
ఇష్ట ప్రాప్తిని పొందే మార్గం. సహజముగా  
తాకే ఉపదేశికుడే. వైష్ణవుడు అంటే  
సాధకుడు - అంటే ఉపదేశి అవరూపు (ప్రభుత్వ)  
ప్రభువాడు. సాధన మార్గం ప్రభుగమిస్తున్నప్పుడు,  
మనస్సు శుద్ధమై, ఎవరితో సాధకుడో అతని  
ఉపదేశికుడే (గురువు), ఇష్ట ప్రాప్తి - అనే అవ  
గామాన ఏర్పడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఈ గురుభావం  
ఉన్నది. "అభావేనాప్తయం భావం" (గీత 5.15) -  
మనస్సులోని మాలినీని వదిలివేసి ఆయన కృపను ఉపదేశి  
మనస్సు శుద్ధమై సమైక్యత అయిన (దైవం) ప్రభావము ఉన్న  
వాడు. అందుచేత విమర్శనాత్మకమైన మనస్సు కావాలి.  
కావున, విషయ సుఖార్థాల వైపు ఇంద్రియాల ఆకర్షింప  
బడుటం స్వాభావికం. ఈ విషయ సుఖార్థాల (భోగసమృ  
థలు) అనివార్యం. వాటి వారణ మనకు పారమార్థిక ఉన్నత  
జరుగుతుంది. అది ఉన్నతమైనది అని అర్థమవుతుంది. అప్పుడు అది  
మనం విచారణ చేస్తే అప్పుడు వాటిపై ఆసక్తి క్రమం  
బడుతుంది. ఆ ఆసక్తి పోతే భావనల భావన, ఆచారం  
ఎమీతైతై అప్పుడు అమితమయి ముక్తమవుతుంది.

కొంతమంది నన్ను 'మోరే మాతా సం జాయంతి'  
అని అంటారు. అంటారు. ఎవరూ మోరే మాతా సం జాయంతి  
ని అంటారు. అన సాధన జానీ జాయంతి.  
'ఉద్ధరణాత్మక నానానా' (గీత 6-5) అని గీతంలో  
బోధించినది. అన ఉద్ధరణ జానీ జాయంతి.

అయ్యం సవిద్యం కానంత వరకే గురువు సహాయం  
వస్తుంది. అయ్యం సవిద్యం అంటే తెలుసుకోవడం  
గురువు సమీపి సమీపిగా ప్రకాశింప మొదలు పెడతాడు.  
అప్పుడు అన్ని సందర్భాలలో మన అజ్ఞానగుంధి పటా  
సంహత అవుతుంది.

"భిద్యతే వ్యాధయ సంశ్చి వ్యాధయే సర్వ సుఖయోగః"  
(ముందకోపనిషత్తు. 2:2,8)

వేమి అర్థమనా స్వామి శారదాదేవి అని మహారాజ్  
నా సంతోషాలను వ్రక్కి చెప్పాడని. ఒకసారి వేమి  
అని వ్రక్కి అయిన ఇలా సమాధానం చెప్పారు.  
'అన్ని విషయాలు నన్ను అసాధ్యం? నేనాపల మందే  
వారికి సమాధానం వారుకుంటుంది' శ్రీ రామకృష్ణులు  
అనివారు. "గురువు, కృష్ణ, వైష్ణవ, బ్రహ్మ, వయా  
వోలా, ఏకైక వయా వోలా జీవో వోలా వోలా వోలా."

(గురువు, కృష్ణుడు, వైష్ణవుల వయా వ్రక్కి.  
ఒకరి వయా వ్రక్కి జీవుడు వాడనం అయ్యాడు)  
ఒకరు అంటే మనస్సు. మనస్సు శాంతింపక  
పోతే అపరిశుద్ధ భావాలు బాలగత పోతే  
వెయ్య ఉపదేశాలు పొందినా ఏమి ప్రయోజనం  
మిందకు.

మరలా ఒకరి గురువు కంటే ఇంకా గురువు  
అని భిన్నంగా చూడ కూడదు, "ఎవరయితో  
నాకు గురువు అయిన అందరికీ గురువే"  
ఈ విధాల వ్రక్కి శ్రీ ప్రభు ఒక్కడే కంటే ఉండాలి.  
సామాన్య మానవుడు గురువు కాకపోడు. ఈ క్షమ  
సంకల్పం సాధన అన్న ఒకరినూ నాయన శ్రీ రామకృ  
ష్ణులు అనివారు. అయితే మరలా కౌవలం సుఖానందం



వస్తు గురువు. వారి గురువు లేడు. ఆయన తొలికి  
వారి ఉపాయం తొలికి ఆయనకి భవసాగరాన్ని  
కాటింజనల నావ రిసేనాని.

అయితే మానవ గురువు ఒక్క జన్మల  
రాలలో ఒకటి వ్యక్తి రిపుతానం ఏ నియమము  
లేదు. కారణం ఆయనకు జనన, మరణాలు  
ఉన్నాయి. అయితే సాధి కునిలో సాధన సంస్కారాలు  
ఉంటాయి. అంటే నిరూపణానుసారం సాధన పోషి  
సాధకుడు ఏ చట్టాన్ని తొలికొంటాడు ఆ సంస్కా  
రాలు అలాగే క్రమం పోతాయి. భవిష్యత్ కర్మలు  
ఆ సంస్కారాలలో అలడు జన్మిస్తాడు. ఈ విధంగా  
సాధకుడు క్రమంగా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పురోగ  
మిస్తాడు.

"భువనానాం జన్మనామంతో జానవాన్ మాం పుష్యవృక్షే"  
అని శిలలో చెప్పబడినది. (గీత: 7.19)

జానవాన్: — అనెక జన్మలలో జన్మించిన  
జానవాన్ సాధకుడు భగవంతుని వరగా  
గల పొందుతాడు. భగవంత్ విషయాలను తెలిసిన  
పిద గురువుని వారికినా సాధకుడు సాధన విషయ  
లోంట ఉండటం మామీనక పోతే అతను  
ఒక గురువుని పొంది ప్రయోజనం తీసు. శిష్యునిష్యు  
లలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

అశ్వత్థామకా కుశలం 2 సర్వలభా 22 శ్రుత్వా  
జానా కుశలాను శిష్యం.  
(కర్ణావనిష్యులు 1.2.7)

శిష్యులైనా విషయంలో జీవి చెప్పారు,  
అయితే "అశ్వత్థామకా" అంటే బుద్ధుని విషయం

ఈ ఉపదేశాన్ని. ఆయన అశ్వత్థామకు రిసేనా  
అసాధారణ వ్యక్తి, సామాన్యం కాదు, మర్త భుడు. ఆయన  
బుద్ధుని జ్ఞాన ఉపదేశాన్ని విని ఎవరయితే చట్టాన్ని  
పొందుతాడు ఆ శిష్యుడు 'కుశల' అంటారు. 'కుశల' అంటే  
రిసేనా (పాదపద్మ) అంటే - వస్తువు రిసేనా బుద్ధుని జ్ఞాన లాభాన్ని  
పొందుతాడు వ్యక్తి. గురుపదేశాన్ని పునరుపాధ్యక్షంగా  
అనంతం భారతీయకి రిసేనా ఉంది. భారతీయకి ఉన్నటు  
వంటి వ్యక్తి అయి ఉంటారు. మరలా 'అశ్వత్థామ' అంటే  
కుశల అనే గురువు వారికి ఉన్నట్లు చట్టాన్ని  
పొందిన వారు. అటువంటి వ్యక్తి కూడా మర్త భుడు.  
'అశ్వత్థామ' అంటే మర్త భుడు, 'కుశల' అంటే ఆ  
ఉపదేశాన్ని స్వీకరించిన సమయం. చట్టాన్ని  
శిష్యుని వ్యక్తి బాధిస్తే ఆ బాధ "అంధేంద్రీయ వాయి  
మానా రుశంభే" (కర్ణావనిష్యులు) (1.2.5) ఒక గుర్తివాడు  
మరలా గుర్తివాడికి మరలా మామీనక ఉన్నట్లు అవుతుంది.  
ఎవరయితే బాధిస్తున్నారో అతను రింకుడు ఎవరయితే  
ఆ బాధని పొందుతున్నాడో అతను రింకుడు.

మరలా శిష్యుడు ప్రయోజనం కాకపోతే,  
పదుగురి ఉపదేశాన్ని సరిగా అవగాహన చేసుకోక  
పోతే ఆ సమపదేశం, శుభాలను ఇవ్వకపోగా  
అశుభాలకు వారిని అవకాశం ఉంది. దానికి  
విలక్షణం విషయం మే ఉపాధానా లాభికోకర్మ.

ఒకసారి పురావల ఇలా చెప్పాడు  
"య అల్లా 2 సహజ సామ్య విజ్ఞాన విమృశ్య  
విశాక విశాఖం 2 పిపాసం సత్కామం  
సత్కామం కల్పి!" (బాంబాగ్ ఉపనిషత్ 3.7.1)



య పాపములను పురుషుల వృష్టాన వష శిక్షలు! ..  
 కైత్రులలో ప పురుషులను కూసునూ మోకలు  
 శిక్ష. అందుకే మరలా ఇలా తెచ్చారు "పాపములను  
 శిక్షయనుచు బ్రహ్మం" (బాం. ఉ. 8.7.4) శిక్ష  
 శిక్షయనుచు, శిక్షయనుచు, శిక్ష బ్రహ్మం పురుషుల  
 ఒక పాపము బ్రహ్మం దాని నేటివే నాపి ఇంక  
 FEB. SUN. 16 లో పురుషులను వాళ్ళను గురించి

ప్రజాపతి ఉన్నాడు " ఇదో రమణం, ఉభయ  
మైన అంశం, ఇదో బ్రహ్మ " ఉత్తం బౌద్ధ ఉన్నాడు  
ఉన్నాడు ఇద్దరు ఉన్నాడు వెళ్ళిపోయారు కళ్ళకు  
వచ్చినపుడు ఉన్నాడు - రింటి పైచినమైనపుడు

[illegible]



(మయ్యసాడు. గీతలు)  
 శ్రీకృష్ణా లభితో జ్ఞానం తత్పరం సంయతో నియతిః।  
 జ్ఞానం లభ్యో పరాం శాంతిమ్ అభ్యసేదాశిశ్మయః॥  
 శ్రీకృష్ణా కంటి అర్చిత్యబుద్ధి సంపన్నుడు, సోమో  
 తమ తొలివాడు, వివాహంబుడు, జీతాంత్రయధుడైన వక్త్ర  
 జ్ఞానం పొందటానికి సమర్థుడవులాడు, ఈ జ్ఞానం పొందితొ  
 పరమశాంతి లభిస్తుంది. వెంటనే జీవకి భక్తిమైనవక్త్ర  
 గూర్చి కూడా భగవద్భక్తల చెప్పబడింది.  
 అర్జున్ శ్రీకృష్ణ జానన్య సంతయాల్లా వివేకగళి  
 వాయుం లోకాంత్రీన పరా న సుఖం సంతయాత్మకః॥  
 అర్జునుడు, శ్రీకృష్ణరహితుడూ, సంతయాల్లాడైన  
 వక్త్ర, వినాశాన్ని పొందులాడు. సంతయాల్లానికి  
 ఇహలోకం, పరలోకంలో కింతలో సుఖం కూడా ఉండదు.  
 శ్రీకృష్ణ తొనుకా కేవలం తరగి విచారణ జాగ్రా తత్పర్యజ్ఞానం  
 లభించదు. శ్రీకృష్ణ పుత్రాకం 'ప్రేమాతర్యేన మతి రాజు  
 వెయి' (కృష్ణసనిషత్తు 1.9.9) హేతువాదం చాలా ఈ  
 అర్థం జాగ్రా పొందతారు. మరలా న నరేంద్రావతారి  
 ప్రోక్త పేష సువిశౌంకం బహువా అన్తర్యమనః  
 (కృష్ణసనిషత్తు 1.2.8) ప్రాపంచిక వాసనలున్న వక్త్రకి  
 ఉపకౌశం ఇన్తర్యం వలన ఫలబం ఉండును. ఉండునోయ  
 సద్గురువు యొక్క కలి నాపాల్తుడు ఉత్పదాకి మహా పూర్వ  
 కలా యోగదత్తు సంపాదించడానికి పుయ్యింగాలు.  
 అన్ని వీపుల నుంచి విచారణ జోగి చూస్తే, ఉపని  
 షత్తులలోని ప్రోత్సాహంబు, బుద్ధివిష్ణుడైన గురువే,  
 అజ్ఞానానికి తుష్టగల విశుద్ధి సాధనా పథంలో గమ్యం  
 చాగ్గల సమర్థుడు. మిగతా సామాన్య గురువులు  
 పరిమితంగానే విశుద్ధికి సహాయం చేయగలరేమోనా

41 శ్రీకృష్ణ సాధనలో పరిపూర్ణతను పొందింపజేయలేదు.  
 శ్రీరామకృష్ణుల తుల్యత్వ నిశ్చలందరం  
 అయినను గురువునానో, విష్ణుబోవనాను భావించారు. వాన్ని  
 అనుసరించే అయిన (రామకృష్ణ) సంప్రదాయంలో 'గురువులు'  
 ఎవరూ తమని గురువులుగా భావించుకోరు. వారు తమను  
 శ్రీరామకృష్ణుల అభ్యాసక పువాహానికి వాహకులునానో  
 భావిస్తారు. పులి సాధకుడూ పుష్పంగా గుహంబవలసిం  
 దొమిటుంటే, అటు సాధనామగ్నాన మేధాంతం ఉద్దేశం  
 భగవల్లాభమే అని! అది దుర్లభమే, అయితే అసాధ్యం  
 మాయం కాదు. ఈ కారణంగా శైర్యంలో గురువు  
 పూజించిన సాధనా మార్గాన్ని తప్పక శిష్యులందరూ  
 అంటరికే సాధనల సాఫల్యక అనివార్యమే అయితే  
 నిర్దిష్ట సమయంలోగా సాధన యెవరూ పరిపూర్ణత్వం  
 లభిస్తుందని చెప్పలేం.  
 సాధకుడు అంటరికే సాధనమై నిర్ధారం వేసి  
 సాధనలు చేయాలి. ఈ విధంగా అంటరికంగా తామ  
 వాగ్గులకు ఉంటే భగవద్భక్తలతో మనోబుక్  
 రోజున సాధకుడు తప్పక గమాన్ని చాడుకొంటాడు.  
 ఈ అంటరికే పుయ్యిం ఎప్పుడూ నిష్ఫలం అవ్వదు.  
 శ్రీకృష్ణుని భగవద్భక్తలతో చెప్పినట్లు:  
 "కొంతొయి పులి జానీహి నమః భక్తః పుటానరే"  
 ప్రేమాకంఠే ప్రాణాః విశాసం కూడా అంటరికంగా (గీత 9.34)  
 ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. అప్పుడే గమాన్ని  
 (భగవత్ సాక్షాత్కారం) చేయికోవడం సాధ్యం అవుతుంది.  
 శ్రీనాథం: సాధి మ.